



ANSIEDAD ESCÉNICA Y TÉCNICAS PSICOLÓGICAS PARA MÚSICOS

Viernes 26 de Julio
De 10:00 a 14:00

Información general

Fecha: Viernes 26 de Julio - Horario: De 10:00 a 14:00

Lugar: Laura Martínez Psicóloga (consulta). Calle Castillo Gauzón, portal 1A piso 1ºB. Piedras Blancas. Castrillón.

Precio: 30 €

Información e inscripciones:

info@lauramartinezpsicologa.es - 679 74 80 14

<https://www.facebook.com/LauraMartinezPsicologo/>

Formadora

Laura Martínez es Psicóloga con habilitación sanitaria y Neuropsicóloga.

Lleva más de 25 años vinculada al mundo de la música. participando en diferentes agrupaciones musicales y actualmente en activo.

De su pasión por la música y su profesión, nace en el 2013 su blog Ser Mupsico, reconocido con el premio Adalid de la Música por el equipo multidisciplinar Vocal Center, en el que se ofrecen contenidos de interés relacionados con la Psicología de la música.

Ha dedicado parte de su carrera profesional a ayudar a otros músicos a desarrollar habilidades que les permitan mejorar su rendimiento en el escenario y gestionar adecuadamente su ansiedad escénica. Por ello ofrece, de manera presencial y online, un servicio de Psicología para Músicos.

Programa

ANSIEDAD ESCÉNICA

¿Qué es?

¿Cómo y por qué se produce?

Estrategias de afrontamiento

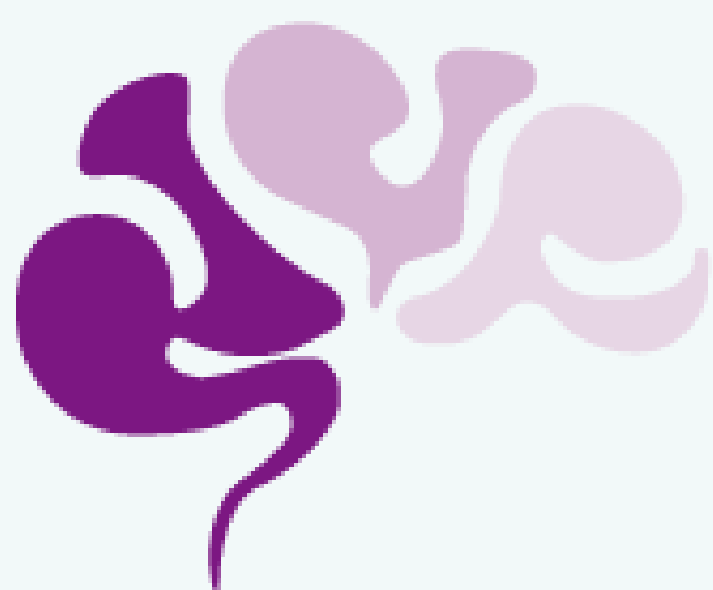
TÉCNICAS PSICOLÓGICAS PARA MÚSICOS

Visualización

Técnicas cognitivas

Control de la activación

Mindfulness



Laura Martinez

PSICÓLOGA